

ناصر محمد أحمد العبيد

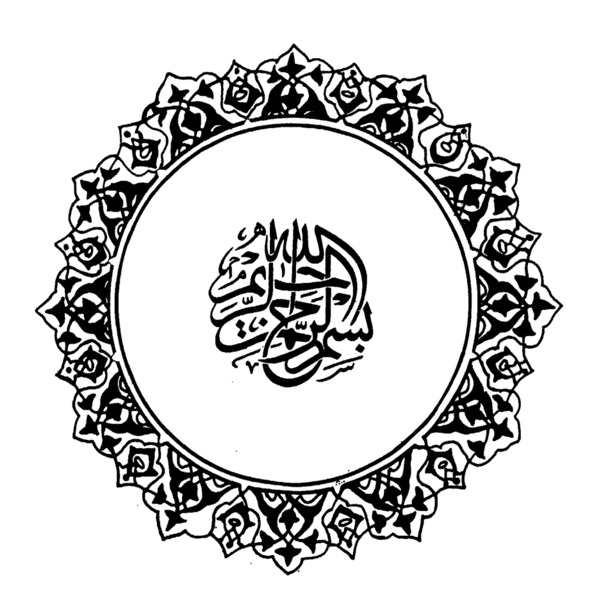
محاربة السمنه

في

ضوء السُّنة

إعداد

ناصر محمد أحمد العبيد


بسم الله الرحمن الرحيم

رقم الفسح ١٠١١ / ٢ / م مكة
بتاريخ ٨ / ٨ / ١٤١٢هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهـداء الأول

إلى من هي أحق الناس بصحبتي ، إلى من زرعت في نفسي حب الناس ، وصلة الأرحام .

إلى والدتي الحبيبة ... اهدي كتابي هذا راجياً من المولى عز وجل أن يديم عليها نعمة الصحة والعافية .

بســم الله الرحمـن الرحيم

الإهــداء الثاني

أهــدي كتـــابي هذا إلى كل فرد في مجتمعنـــا الصالح المتميـز بعقيدته الإسلاميـة ، سائـلاً المولى الـعلي القديـر أن ينفعنـــي وإيــاكم به ، ويجعلــه لي كما قال رسول الله ﷺ (علمــا ينتفــع به) (١) . آدام الله علينـا نعمـة الأمـن والاستقـرار، وآخـر دعوانا آن الحمد لله رب العالمين .

(١) قال رسول الله ﷺ : (إذا مات أبن آدم أنقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جاريه، علمـا ينتفـع به، ولدا صالح يدعو له) رواه البخاري ومسلم الجزء الخامس ص ٧٣ .

مقدمة الكتاب

ظهرت في السنوات القليلة الماضية تساؤلات كثيرة في موضوع شَغَلَ فكر الناس وجعلهم هلعين في البحث عن ما هو جديد فيه ألآ وهو (الرجيم) وكيف نتخلص من الدهون والكرش والسمنة الزائدة، وكيف نتخلص بدون عناء أو ما هي الوسيلة التي لا تأخذ من وقتنا أو تتعبنا في إبعاد شبح السمنة عن أنفسنا .

أول ما بدر لي في ذهني هو كتاب الله العظيم وسُنَّةَ نبيه ﷺ الذي هو مرجعنا الأول والأخير في معرفة صدق العلم أو كذبه . فإذا أتفق القرآن والسنة النبوية مع العلم علمنا صدقه ، أما إذا أختلف فمعنى هذا إعادة النظر في هذا العلم أو إعادة النظر في فهمنا لآيات الله وسنة نبينا ﷺ اللذين لا يأتيهما الباطل من بين يديهما أو من خلفهما .

إضافة إلى آني قد أستعنت ببعض الكتب والمجلات الموثوق بها والتي قام بتأليفها رياضيون متخصصون في علم الرياضة والرجيم . وأقوال العرب والشعراء والسلف الصالح .

وكتابى هذا ليس لطبقة مختارة دون غيرها . وقد سلكت في الكلام البساطة والسهولة ليتمكن كل قارىء تطبيق ما جاء فيه من آراء ونصائح وتوجيهات صحية وغذائية في ضوء كتابنا الذي لا نضل بعده أبداً وسنة نبينا ﷺ ، والسلف الصالح .

وقد تعمدت في كتابي هذا الاختصار المفيد الوافي ولم أتطرق لمواضيع فرعية ولا لكثرة الكلام من غير فائدة .؟؟ لأنه وبصراحة قد لا يجد بعض الناس في مجتمعنا الوقت الكافي في أن يقرأ كتابا يتكون من مئات الصفحات مثل رجال الأعمال أو المهندسين ودكاترة الجامعة والطب .

آملي أن ينتفع به مطالعوه، وتعم الفائدة للجميع وفقني الله وإياكم إلى ما فيه الخير في الدنيا والآخرة .

المؤلف


الفصل الأول

موقف ديننا الحنيف

لم يترك لنا ديننا الحنيف شيئاً حتى صغائر الأمور قد أشار إليها في الكتاب والسنة النبوية فنحن في كل يوم نكتشف عظمة ديننا إكتشافا متأخراً فاليوم نعيش حالا صاخبا في حقل الرجيم والتخسيس (ماذا نأكل وكيف نأكل) وعكف علماء التغذية والرياضة في إيجاد الحلول الطيبة بأن يعيش الإنسان بدون سمنة بجسم رشيق قوي ، فمنهم من أجتهد وظهر ببعض النتائج الطيبة ومنهم أخذها نوع من المتاجرة في سبيل كسب المال ولا يهمه الأضرار التي قد تنتج من ذلك بأن يقول لك مثلا أعمل رجيم الموز فقط أو تعيش على بعض أنواع من الأكل فقط !! هل هذا ما أشارت إليه بعض الآيات في كتابنا وسنة رسولنا الكريم ؟؟ لا .

قال تعالى : ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقۡنَٰكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمۡ إِيَّاهُ تَعۡبُدُونَ ﴾ البقرة آية ١٧٢ .

وقال تعالى : ﴿ يَسۡـَٔلُونَكَ مَاذَآ أُحِلَّ لَهُمۡۖ قُلۡ أُحِلَّ لَكُمُ ٱلطَّيِّبَٰتُ وَمَا عَلَّمۡتُم مِّنَ ٱلۡجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ ﴾[1] المائدة آية ٤ .

وقال تعالى : ﴿ قُلۡ مَنۡ حَرَّمَ زِينَةَ ٱللَّهِ ٱلَّتِيٓ أَخۡرَجَ لِعِبَادِهِۦ وَٱلطَّيِّبَٰتِ مِنَ ٱلرِّزۡقِۚ قُلۡ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُواْ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا خَالِصَةٗ يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ ﴾ الأعراف آية ٣٢ .

---

(١) مكلبين :معلمين لها الصيد .

فالإشارة هنا بأن نأكل ونتنوع في أكلنا ونتمتع من طيبات ما رزقنا به الله عز وجل ولكن الحلال منه طبعا . ولا نحرم أنفسنا من شيء ولا نحرّم علينا شيء بغرض إنقاص الوزن والتخسيس .

وقال رسول الله ﷺ : [**محرم الحلال ، كمحلل الحرام**] (١) . ولكن لا نقول معنى ذلك بأننا نأكل حتى تأتينا التخمة؟؟ قال تعالى : ﴿**وكلوا وآشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين**﴾ الأعراف آية ٣١ .

فعملية التلذذ بالأكل والإحساس بالشبع عملية مغرية تغرينا ليس هناك مجال للشك . ولكن هل قرأت أو سمعت حديث رسول الله ﷺ الذي هو في إعتقادي قمة براج الرجيم المستحدثة في العالم ، ولو ترجم إلى الأنجليزية لاحتار فيه علماء التغذية والتخسيس والرياضة . عن أبي كريمة المقداد بن معد يكرب رضيَ الله عنه قال سمعت رسول الله ﷺ : [**ما ملأ أبن آدم وعاء شراً من بطنه، حسب آبن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لابد ـ لامحاله ـ فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس**] (٢) وقد لا يحتاج أحداً منا تفسيرا له لأنه واضح المعنى يخاطب كل المستويات في المجتمع صغيرا أو كبيرا جاهلا أو عالما فقد بدء بتشبيه بليغ شبه البطن كالوعاء الذي تضع فيه أي شيء وجاء وقال (لقيمات يقمن صلبه) أي الذي يجعلك تنتصب بجسمك وتقوم وتقعد وتقضي حوائجك وكلا

---

(١) أورده ابن أبي حاتم في علل الحديث ٢٤٣٩ ــ وأورده إبن القيسراني في تذكرة الموضوعات ٧١٧ ــ كما أورده البخاري في التأريخ الكبير جزء ٦ ص ٣٤.

(٢) رواه الترمذي وقال حديث حسن .

منا يعرف في قرارة نفسه القدر الكافي له من الأكل ولكن قد يسترسل بعضنا في الزيادة التي لا تأتي إلا بشرا عليهم وعلى صحتهم . ولكن لم يكتفي بذلك وقال فإن كان لابد ـ لامحاله ـ وكان الأكل شهيا فديننا يصلح لكل مكان وزمان فالآن تعددت وسائل الإغراء بالأكل والتزويق الذي يجعل الإنسان مفتوح الشهية فقال (فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس) أي قسمها تقسيما عادلا حتى لا يحصل الإضطراب إن كان في المعدة أو في مجرى الهواء من كثرة الأكل وكثيراً منا لا يطبق ذلك بل يجعل ثلثين للأكل وثلث للماء والنفس هذا إن كان قد رحم نفسه ونضيف على ذلك فقد روىٰ عن حذيفة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : [**من قل طعامه صح بطنه، وصفا قلبه، ومن كثر طعامه سقم بطنه، وقسا قلبه**][1] وروى عنه ﷺ : [**لاتميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب كالزرع إذا كثر عليه الماء مات**] [2] وروى عنه أيضاً ﷺ : [**ما زين الله رجلا بزينة أفضل من عفاف بطنه**] [3] فكل هذه الأحاديث الشريفة ألآ نقتضي بها ونترك ما جاء به الغرب من أفكار هدامه لنا وطرق تهدر أموالنا بدون فائدة !!

---

(١) ورد بنحو معناه بألفاظ مختلفة منها (من قل مطعمه .. صح بدنه) في إحياء علوم الدين للغزالي جزء ٣/ص٧٨ ـ جزء ٣/ص٨٠ وبلفظ (من قل مطعمه .. صح بدنه) في إتحاف السادة المتقين للزبيدي جزء٧/ص٣٨٧ وبلفظ (من قل طعمه صح بدنه وصفا قلبه) في تهذيب تأريخ دمشق جزء ٢/ص٢٠٦ .

(٢) ذكر في إتحاف السادة المتقين جزء ٧/ص ٣٨٧ وفي المغني عن حمل الأسفار للعراقي جزء ٣/ص ٧٨ .

(٣) لفظه في الحليه (ما زان الله العباد بزينة..) جزء ٨/ص ١٧٧ كما أورده في كنز العمال برقم ٦١٤٠ .

وقـد جاء في بعض كلام السلـف الصالح وأقـوال العـرب والشعراء، حيث قال آبن المقفـع : («كانت ملوك الأعاجم إذا رأت الرجل نهما شرها أخرجـوه من طبقـة الجد إلى باب الهزل، ومـن باب التعـظيم إلى باب الاحتقار»).

وتقـول العرب : (« أقلل طعامـا ... تحمـد منامـا ») .

وقالوا أيضـاً : «(البطنـة تـذهـب الفطنـة ») .

وقد أنشـد الأصمعي لاعرابي وقال :

إذا لم أزر إلا لآكل أكلـة ... فلا رفـعت كفـي إلى طعامـي
فمـا أكلـة إن نلتها بغنيمـه ... ولا جوعـة إن جعتها بغـرام

والحذر كل الحذر من إدخـال الطعـام على الطعـام قبـل أن ينهضم ومـن أن تشبـع فهـذا أسرع العلـل وربما يكـون سببـاً للهـلاك . وقال بعضهم في معناه :

ثلاث هن مهلكـة الأنـام ... وداعيـة الصحيـح إلى السقـام
دوام مدامـه[1] ودوام وطـىء ... وإدخـال الطعـام على الطعـام

وقـال الأحنـف بن قيس : «(أختـار الحكمـاء من كـلام الحكمـة أربعـة الآف كلمـة ثم إختاروا منهـا أربعمائـة كلمـة ثم أختـاروا منهـا أربعين كلمـة ثم أختـاروا منها أربع كلمـات (الأولـى لا تثـق بالنسـاء ، الثانيـة لا تحمـل معدتك مالا تطيق، الثالثة لا يغرنـك المـال وإن كـثر، الرابعـة يكفيـك من العلـم ما تنفع بـه) والله أعلـم .

---

(١) مدامـه : الخمـر .

السمـــنة

البدانة شيء غير مستساغ لا يعرف مضايقـاتها إلا من جرب ما يتـرتب عليها من بطء الحركـة وقلـة الـنشاط، فضلا عمـا تسببـه من خفقان القـلب وقصر التنفس والتعب السريع لأقل مجهـود، وضعـف القوة الاحتياطية اللازمة للجسم مما يسهل عليه الإصابة بالأمراض .

أسباب السمنـة

السبب الأول والرئيسي هو زيـادة كميـة الطعـام ، مع إساءة اختيـار أنواعـه وقلـة المجهـود والحركـة التي نبـذلها خلال اليـوم . وقـد تكـون الزيـادة في كميـة الأكل مجرد عادة سيئـة تعودنـــا عليها ونحن صغار .

أسباب ثانوية :

الغدد الصمـاء :

بعض الناس يلقون باللوم على الغدد ..!!؟؟

يمكـن أن تكـون نتيجـة بعض تغيرات فسيولوجيـة في تركيبـات الجسم ربما تكـون من عامـل الوراثـة، مما يؤثـــر ذلك في ترسيب المواد الدهنية في الجسم بشكل غير طبيعـي نتيجـة لبعض إضطرابات في الغدد الصماء .

والواقـع أن الغـدد الصمـاء مظلومـة .. فهـى لا تـلعب إلا دورا ثانويـا .. وهـي مسئولـة عن نسبـة نصف في المائـة من حالات السمنـة

أي أن بين كل ٢٠٠ بدين واحد فقط تعود سمنته إلى نقص في وظائف الغدد، وهذا النوع من البدانة له شكل مميز بأن يكون سمينا بشكل غير طبيعي .

الحالة النفسية :

المشاكل النفسية أيضاً يمكن أن تلعب دوراً في حدوث السمنة فأحياناً يلجأ الإنسان إلى الأكل كنوع من اللذة الحسية يعوض بها حرماناً معيناً، أو إحساساً بضيق أو قلق أو غير ذلك ؟ والأولى في هذه الحالة أن يبحث الإنسان عما يضايقه ويحاول أن يقاومه بأسلوب إيجابي . فالأكل لن يقلل ما نعانيه بل يزيد عليه إحساساً بضيق ناتج عن البدانة التي لابد أن تصيب المرء في مثل هذه الظروف .

الأخطاء الشائعة التي تساعد على السمنة

السكريات والمشروبات الروحية، الداء العضاد ؟؟ قلل كثيرا من الحلويات بأنواعها (البقلاوة ـــ الكيك ـــ المريسة .. الخ) والشيكولاته والمشروبات الروحية كالبيبسي والسفن آب التي أصبحت من وسائل الترحيب الأولى في مجتمعنا الحاضر في جلسات السمر ومشاهدة المباريات في التليفزيون، فهل تعلم عزيزي القاريء أن تناول قطعة شيكولاته واحدة تتسبب في زيادة الوزن زيادة قدرها ٢ كيلو جرام في العام تقريباً هذا إذا تناولها المرء بمعدل واحدة فقط في اليوم .

وتمتد الزياة حتى تصل خلال عشرة أعوام إلى ما يساوي ٢٠ كيلو جرام بالتقريب وهي إن أقتصرت على قطعة فلا توجد مشكلة كبيرة وإنما قد تصل إلى قطع !

كذلك المثلجات التي نتناولها بين الأكلات بدون حساب للسعرات الحرارية تسهم في زيادة الوزن .

هناك نظرية علمية حديثة تلخصها في قول العلماء الموجز سموم العصر الحديث : «(قالب السكر والدقيق الفاخر »).

الطعام بقدر المجهود

قد يصعب على كثير من الناس فهم السعرة الحرارية وكم نحتاج في اليوم منها وكيف نحسبها في أكلنا ولكن هو العلم بالشيء .

المجهود الكتابي :

الشخص العادي الذي يقوم بعمل كتابي أو ذهنى مهما كان نوعه وطالما لا يحتاج إلى بذل مجهود عضلي .

هذا الشخص يحتاج إلى ٢١٠٠ سعر حراري في اليوم .

المجهود العضلي :

الشخص الذي يقوم بمجهود عضلي كالفلاح في الحقل أو العامل في المصنع والذي يعمل حوالي ثماني ساعات يومياً مثل هذا الشخص يحتاج إلى ٣٢٠٠ سعر حراري .

خطورة السمنة على صحتك

يقول بعض الناس بأني على هذه الحالة من زيادة الوزن منذ سنوات ومازلت ! ولم أشعر بأي مرض وأعتقد أني لن أشعر في المستقبل بالمرض؟! .

الكلام هنا ليس مجرد حوار بل هو نتيجة بحوث أجريت في هذا الحقل وبدون الدخول في تفاصيل علمية دقيقة نقول أن هذه النتائج أكدت أن السمنة تؤدي إلى إرتفاع غير طبيعي في دهنيات الدم .؟؟ معنى ذلك ببساطة إحتمال أكبر لحدوث حالة تصلب الشرائين وإرتفاع ضغط الدم وإحتمال كبير في الاصابة بمرض السكر .

وأيضاً استعداد لحدوث تصلب في شرائيين القلب بالذات .

وهكذا يجب أن تعرف عزيزي القاريء أن خطورة السمنة على الصحة مؤكدة فأسرع وتخلص من سمنتك قبل أن يمهد وزنك الثقيل إلى حدوث أمراض أنت في غنى عن متاعبها .. ولا ننسى ما روى عن رسول الله ﷺ : [**المعدة بيت الداء ، والحمية رأس الدواء وأصل كل داء البردة**[1] **وعوّدوا كل جسم ما أعتاد**] [2] .

---

(١) البردة : التخمه .

(٢) أورده الزركشي في التذكرة ص ١٤٥ ــ ١٤٦ وورد بلفظ (المعدة بيت الأدواء ..) في الدرر المنتثرة في الأحاديث المشتهرة للسيوطي ص ١٤٤ وبلفظ (المعدة بيت الداء) أيضاً في الدرر ص ١٤٤ وقيل: أنه من كلام الحارث بن كلدة طبيب رسول الله في التذكرة ص ١٤٥ وجعله الزمخشري في (الفائق) من كلام إبن مسعود في التذكرة ص ١٤٧ .

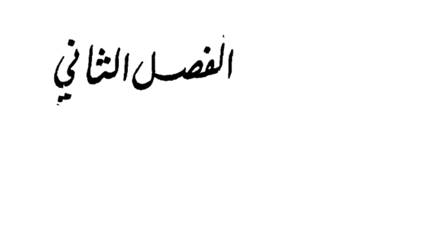
مزيداً من متاعب السمنة :

إن السمنـــة الشديـــدة تؤدي إلى مضاعفـــات في كل أعضاء الجسم .

إنها تسبب الاضطرابات النفسية واضطرابات في النفس حيث يشكو الشخص البدين من النهجان .

فالبدانة الشديدة تقلل من القدرة الحيوية في الرئتين مما يؤدي في النهاية إلى هبوط في القلب .

أما بالنسبة للجهاز الهضمي، فمتاعب المرارة والكبد معروفة أما الحجاب الحاجز فقد يصاب ... بالفتق !! والقدمان أيضاً فهما يصابان بالتفلطح، وكذلك المفاصل إنهما أيضاً تصابا بالإلتهاب .



الفصل الثاني

الطعام في المفهوم الحديث

يشكو الإنسان الحديث من سوء الهضم ، فتجد عيادات الأطباء الباطنيين وقد غصت بالمشتكين من المعدة والأمعاء والكبد والمرارة ومن كل ما يتصل بعملية هضم الطعام .

إن الإنسان قديماً كان يعرف كيف يغربل طعامه . وكانت فطرته التي جبل عليها أقوى من الحضارة وما تزخر به من علوم . ذلك أن الإنسان البدائي كان يستطيع بالحدس[1] أن يميز بين الطعام الذي يفيده، وبين الطعام الذي يضره، فكان يقبل على المفيد وينأى عن الضار. ولم يكن الإنسان القديم يفعل كما يفعل الإنسان الحديث من تزويق للطعام، بحيث صارت المائدة اليوم هدفاً يقصد لذاته . بل كان الإنسان القديم يأكل ليعيش لا يأكل لكي يستمتع . نعم إنه كان يتذوق الطعام، وكان يستمتع به ، ولكنه لم يكن ليتناول الطعام اللذيذ والضار في نفس الوقت كما يفعل الإنسان الحديث اليوم .

فالحضارة الحديثة وقد تعقدت، استطاعت أن تعزل اللذة أو النكهة عن الفائدة . فصارت هناك أطعمة لذيذة وضارة في نفس الوقت ، كما صارت هناك أطعمة غير لذيذة ومفيدة . وطبيعي أن الإنسان الحديث رجح كفة اللذة على كفة الفائدة ، وعنده الذي يحميه إذ حصلت له مشكلة هضمية ألآ وهي العقاقير الهاضمة ، ونسي قول الرسول ﷺ : [صوموا تصحوا][2].

---

(١) بالحدس : بالتخمين .

(٢) أخرجه ابن السني وأبو نعيم في الحلية (كتاب الطب) من حديث أبو هريرة .

وبقدر فائدة العقاقير الهاضمة، بقدر ضررها أيضاً . ذلك أن الإنسان الحديث وقد أخذ يحس بالخطر يتهدده من سوء الهضم ، أخذ في نفس الوقت يتخدر ويطمئن وقد حملت صيدلية بيته تلك الأقراص الهاضمة ذات الألوان والأحجام المختلفة . هذا يؤخذ قبل الأكل ، وذاك يؤخذ بعد الأكل ، والثالث يؤخذ في أثناء النهار . ولم يحتاط الشخص في تناول الطعام، ولديه الاسعاف في جيبه ؟ إنه إذن ينهال على الطعام اللذيذ، وفي قلبه كل طمأنينة من أن وسائل تشغيل المعدة ووسائل تنشيط الكبد متوافرة لديه . ثم إنه لا يقلق لأنه يعلم أن غالبية الناس على هذه الشاكلة . إن معظم أصدقائه وأقربائه يشكون من سوء الهضم، إذن فنحن جميعاً في الهم سواء .

وحضارة عصرنا هذا حضارة مادية واقتصاديه. فكل نشاط يبذل في مجال الغذاء إنما يقصد من ورائه كسب أكثر أو لذة أكثر، ولا يقصد من ورائه صحة أكثر أو توفير سعادة أكثر . فالمطاعم الكبرى تتصدر سباق التجديد في الطعام، ويتبعها بعد ذلك المطاعم الصغيرة، ويقفو الأثر ربات البيوت اللآتي لا يردن التخلف فيما يقمن بطهيه من طعام عما يمكن أن يتناوله الزوج خارج البيت بالمطعم، ولا يهم بعد ذلك أن يكون ما تطهوه ربة البيت أو ما يقدمه المطعم مفيداً أو ضاراً المهم أن يكون شهيا جالباً للزبائن ، والمهم أن تنجح ربة البيت في إقناع زوجها بأن ما تصنعه له بيديها لا يقل روعة عما يمكن أن يتناوله بأعظم المطاعم شهرة في عالم التجديد في إعداد الطعام وفي القدرة على إسالة اللعاب وشحد الشهية لتناوله .

ولقد واكب ذلك الجري وراء لذة الطعام أينما وجدت تلك

اللـذة . ومـــن نشأت عادات تنــاول الطعـــام في المناسبـــات السارة والمكـدرة . ففـي الأفـراح والأحـزان ترص الموائـد ويقبـل النـــاس على الطعـام لا عن جوع يشكـون منـه ، بل عن رغبـة في الاستمتـــاع بما يقدم من طعـام . والإنسان الحديث يقبـل على ما يشحـد شهيتـه بغض النظـر عن مدى إحساسه بالجوع، هـو يشرب البيبسي وغيره لا لأنـه يحس بالعـطش، بل لأنـه يهفـو شوقـاً إلى الطعـم اللذيـذ . والمثلجـــات بوجـه عام كانت من العوامـل الهادرة للأسنـان ، وبالتــالي كانت من العوامـل المفسدة للـهضـم، لأن هنـاك علاقـة وثيقـة بين فساد الأسنـان وبين سوء الهضـم . ذلك أن الأسنـان تقـوم بطحـــن الطعـــام تمهيـــداً للقـــذف به في المعـــدة لامـــتصاص ما به من فوائـد . فإذا كانت الحضارة الحديثـة قد أخـذت في إفساد الإنسان ، بما تقدمــه إليـــه من مشهيـات ، فإنها بالتـالي تقضي على قدرتـه على الهضـم . وبالتالي تقضي على حيويته وتجعله صاحب علل .

كيف نأكــل ؟

تميـز عصرنـــا الحديث بسيطـــرة الآلة عليـــه وغلـــبتها على مواقفـه ، وفاعليتها المطلقـة في حياتـه الاجتماعية والاقتصادية . ولئن خدمت الآلة إنسان العصر الحديث فحملته عبر المسافات الشاسعة في طرفـة عين ، وطـهت له غذائـه، وهيـأت كساءه، ونهضت عنـه بأعبـاء كانت في القديم تثقل كاهله .

ففي غمـرة هذا العجيـج المتصل الـذي يدور بالنـاس أو يدور به الناس في حياتهم اليومية الرتيبة، نجد معظمهـم غافـلين عمـا لاجسامهـم عليهم من حقوق العناية والرعاية ، قال رسول الله ﷺ : [**إن لبـدنك عليك حقـا**] [1] فبعضهـم لا يكتـرث بنظـام الأكل، ولا يتبـع طرقـــا صحيـة ، وكـثيرون يجلسون إلى مائـــدة الطعـــام ، فيتحركـــون عليها بطريقة آلية ، ذلك أنهم في هذه الفتـرة منصرفـون إلى تقليـب فكـرة أو رأي ، بينما تتجـــه آذانهم في الـــوقت ذاتـــه إلى المذيـــع يتلـــو نشرة الأخبـار .. فهـم في تفـــكير دائم قبـــل الأكل وأثنـــاء الأكل وبعـــده وبإستمـرار، قال تعـالى في محكـم كتابـه : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ ﴾ سورة البلد آية ٤ . وليس من شك في أن تذوق الطعام يشتـرك به الجسم والنفس معاً ، فإذا انصرفت النفس عنه سقـط معنـاه ونكهتـه واصبح البطن مستودعا أعد لحفظه أو لتصريفـه بالترانـزيت .. فضـلاً عن الآثار السيئـة التـي يتركهـا هذا الاضطـراب من انتفـــاخ والآم في

---

(١) رواه البخاري في باب الصوم ص ٥١، ص٥٤، ص٥٥ والبخاري في التهجد ص ٣٠ .

المعدة وقد تبدو هذه الاعراض لأول وهلة بسيطة ولكنها كثيراً ما تتطور إلى مضاعفات خطيرة قد يصعب علاجها .

وفيما يلي أهم النصائح الصحية لطريقة الأكل :

١ ــ أولاً وقبل كل شيء نرى ماذا قال رسولنا ﷺ ؟ عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه قال : كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ أي تحت نظره ، وكانت يدي تطيش في الصحفة فقال لي رسول الله ﷺ : [**ياغلام، سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك**] [1] .

فالتسمية هنا مهمة فهي تذهب عنك الشيطان ووساوسه عند الأكل وحتى لا يشاركك في الأكل وحتى تعم البركة في الطعام كله .

وتجد هنا في كلمة مما يليك الإلتزام بأن لا يكون الإنسان شرها، كما لا يتعدى على ما هو بعيداً عنه ويجعله يأكل أكثر من طاقته وايضاً ليتميز المسلم بآدابه في كل شيء حتى طعامه .

٢ ــ تنظيم مواعيد الأكل .

٣ ــ تجنب شرب الماء أثناء الأكل ما أمكنك لأنه يخفف من العصارات المعدية الهاضمة ويضعف مفعولها . ولكن يجب من ناحية أخرى توفير قدر كاف منها لتيسير عملية الهضم، وذلك بتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على نسب منها كالفاكهة والخضار .

---

(١) متفق عليه .

٤ ــ تناول طعامك ببطء وأمضغه جيداً ولا تأكل وأنت مشتت الفكر بل وأنت منشرح الصدر وركز في طعامك ، لقوله تعالى : ﴿ مَّا جَعَلَ ٱللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِۦ ﴾ الاحزاب آية ٤ والله أعلم .

ماذا نأكل

يجب علينا أن نختار الطعام المناسب والكميات المناسبة ويمكن نمشي على قاعدة تقول : **تناول أي نوع من الطعام تحبه مهما كان ولكن بمقدار ما يحتاجه جسمك له .**

كذلك فإنه من الضروري أن نفهم القواعد الأساسية التي تساعد على إنجاح أي نظام غذائي فلا بد أن يحتوي طعامنا على ستة عناصر أساسية هي :

١ ــ البروتين .

٢ ــ الكربوهيدرات أي النشويات والسكريات .

٣ ــ الدهنيات .

كما يلزم للجسم عناصر حيوية أخرى هي :

٤ ــ الفيتامينات .

٥ ــ الأملاح المعدنية .

٦ ــ الماء وهو لابد منه .

ومصادر المواد الغذائية إما أن تكون نباتية أو حيوانية أما الأملاح فقد تكون داخلة في تركيب المواد الغذائية على شكلها الطبيعي كملح الطعام مثلا .

البروتين :

ضروري لبناء خلايا الانسجة للجسم النامي ولتجديد الانسجة التي يفقدها الجسم أثناء عملية الاحتراق اليومي ولتكوين العضلات،

ويوجد في اللحم بأنواعه والبيض والجبن كما يوجد في البقول والخبز والمكسرات .

النشويات والسكريات :

مهمة جداً للجسم وبعض الناس يمتنعون تماماً عن تناولها تحت إلحاح ورغبة ملحة في الحصول على القوام الرشيق .

وهذا مضر .. فالشخص البالغ يحتاج من ١٠٠ إلى ١٥٠ جراماً على الأقل يومياً من هذه المواد وهى توجد في الخبز والبطاطس والقمح والموز والفاكهة والعسل . وهي أكثر استعمالا للرياضيين خاصة لأن ميزتها الكبرى هي توليد الحرارة وإعطاء الجسم النشاط والقدرة على بذل المجهود .

ولكن يجب الحذر كما أسلفنا من تناول كميات كبيرة زيادة على الحاجة منها إذ أن الزيادة تتحول إلى دهن يختزنه الجسم فيصاب الشخص بالبدانة .

الدهنيات :

موجودة في الزبدة والزيت والقشدة . وتعمل المواد الدهنية على توليد الحرارة للجسم وإعطائه القدرة على العمل، وهي أبطأ إحتراقاً وأعسر هضماً من المواد النشوية .

والجسم المتناسق يحتوي على ١٠٪ تقريباً من الدهون . وبالنسبة لكمية الشحم الطبيعية في الجسم التي لا تعتبر زائدة فهيه حوالي ١٥ ـــ ٢٥٪ من وزن الجسم .

الفيتامينات :

فهي تعطي الجسم الحيوية وسهولة الحركة ، وتضفي على البشرة بريقاً ونضارة . وهي مواد ضرورية للحياة ونمو الجسم وصيانته وحفظه في صحة جيدة .

فمثلا فيتامين يساعد على نعومة البشرة وتألق الشعر وهو مفيد للعينين ، وهذا الفيتامين موجود بكثرة في الجزر. المهم لكل فيتامين فوائده الهامة للجسم، كما أن الأملاح المعدنية مهمة هي أيضاً .

والحديد مثلا ضروري لتكوين كريات الدم الحمراء وهو موجود بكثرة في العسل الاسود والكبد والخضروات الورقية ولا تخفى أهمية الكالسيوم الموجود في اللبن ومنتجاته لتكوين العظام وتقوية العضلات .

الماء :

ضروري للجسم فثلاث أرباع الجسم مكون من الماء لقول الله عز وجل : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ الأنبياء ٣٠ فهو يساعد على التخلص من الرواسب الضارة عن طريق العرق وإفرازات الجسم الأخرى .

وتختلف إحتياجات المرء منه حسب نوع العمل الذي يؤديه والطقس الذي يتعرض له ونحن طقسنا يميل كثيراً للحرارة فنحن نحتاج دائماً للماء وبكميات كبيرة.

ومن الواجب أن نلفت الأنظار إلى أهمية الاقلال من ملح الطعام إلى حد معقول .

فزيادة الملح والمخللات على الكمية المناسبة تزيد في وزن الانسان لأن الملح يساعد على اختزان الماء بالجسم فتنتفخ به انسجة العضلات المختلفة .

يكفي المرء أن يمتنع عن تناول المخللات، ويستعيض عنها بالسلطة الخضراء وبدون زيت ويضاف إليها الخل أو الليمون .

الإكتفاء بنوع واحد من الطعام

فكرة اجتاحت الكثيرين من الناس وهى نصيحة ضارة جداً فحرمان الجسم من أحد عناصر الغذاء الضرورية خطأ كبير ويجب رفض أي نظام غذائي يحرم الجسم من إحتياجاته الاساسية .

فهناك من يحرم نفسه من الطعام تماما . ويكتفي بعصير الفاكهة هذا خطر .؟ صحيح أن الوزن ينخفض، ولكن قد يحدث تخريب في أجهزة الجسم نفسه مستقبلا .

وهناك من يأخذون أدوية قد ملأت السوق للتخسيس وعموما لا ينصح بالاستعانة بالأدوية المختلفة فلكل دواء رد فعل ضار .

وبعض الأدوية تضر الغدة الدرقية، وسرعان ما يظهر لها رد فعل عكسي .

كذلك. بعض الأدوية تضر الكليتين .

عـادات وتقاليـــد

إن التربيـة مسؤولــة عمــا تلبسنـــا به من عادات في طهـــي الطعام وما نأكله وقد قالوا : «(من شب على شيء شاب عليه») ولعل من الصعب أن تنجح التربية في تعويدنـا تفضيـل المفيـد على اللذيـذ من الطعام ، فنجري منذ نعومة أظفارنـا وراء ما يفيـد الصحـة وما يكـون سهـل الهضم وسريع، والواقـع أن هذا يتطـلب من التربيـة العمـل على تغيير الذوق . ولاشك أن الرائحة الواحدة قد تثير شهية الواحـد وتنفـر شهية الآخر حسب اعتياد كل واحد منهما، خذ مثالاً على ذلك: تعودنا نحن على شراء الحلويـات والسكريـات لاطفالنـا ، وهـــي كثرتها مضرة للطفـل لما تسببـــه من تلـــف في أسنانـــه أولا وتصد نفسه عن الأكل وتجعله يصاب بالسمنة المبكرة .

لماذا لا نقلـل منها ونستبـدل عنها ببـعض العصيرات الطازجـــة كالجزر مثلا والتفـاح، وإن لزم الأمـر بعض من حبـات التمر فهـي أيضاً نافعة جداً للطفـل من الحلويـات المصنوعـة من السكـر المكـرر الصعب الامتصاص، وأبطأ احتراقا لأن سكـر الفواكـه سهـل الاحتـراق وأفضل بكثير من السكر المصنع .

ولاشك أن التربيـة تخلـق في الإنسان طبيعـة ثانيـة . ومـن هنـــا فإنها تكـون مسئولـة عن تغيير وتطويـع أمزجتنـا بما يتفـق مع صحتنـا ومستقبلنـا الصحـي، ويجب أن يمسك رجـال التربيـة الخيـط من أولـه، وأن يحدث تلاحم مستمر فيمـا بين الفكـر الصحـي والفكـر التربـوي، وإنك لتجد المدرس مطالبا بتوجيه تلاميذه توجيها صحيا برغـم أنـه هو

شخصيا كليل[1] الصحة وقد أفعم[2] بكثير من العادات الصحية الرديئة. وأكثر من هذا فإن ذهن ذلك المدرس المسئول عن بث الوعي لدى تلاميذه لا يعرف هو نفسه شيئاً عن الفرق بين ما يؤدي إلى الصحة وما يؤدي إلى المرض .

لذا ينبغي أن تكفل لمن يتصدى لتعليم الناشئة المفاهيم الصحية السليمة والمتطورة وأن يبصر بالاتجاهات العالمية في الصحة التي تتمشى أولا وأخيرا مع تعاليم ديننا حتى لا ينساق الجيل الصاعد وراء ما جرت عليه العادات والتقاليد من عادات بعضها غير صحية .

أضف إلى هذا أن رجال تصنيع الأغذية أنفسهم ينبغي أن يكونوا على وعي بما يفيد وما يضر وأن يتقوا الله في أنفسهم . وألا يكون ديدنهم في صناعتهم أن يعجب الزبون بما يقدمونه إليه . فليس بكاف أن يكون الطعام الذي يقدمونه غير ضار ضرراً واضحاً وسريعاً ، بل يجب أن يتوخوا فائدة ما يقدمونه إلى الزبائن . وأن يعطوا لذلك الأولوية على كل أعتبار آخر .

---

(١) كليل : ضعيف .

(٢) أفعم : مليء .

بدائل عن الشاي والقهوة

يكثر بعض الناس من تعاطي القهوة والشاي يومياً، وخصوصاً أثناء ساعات العمل الطويلة، أو في الصباح والمساء بشكل يتنافى مع أبسط قواعد التربية الصحية . فالقهوة والشاي يرهقان المعدة والجهاز العصبي ويصبح تناولهما عادة مستأصلة عندهم .

والقهوة والشاي يحتويان على مادة (الكافيين) وكذلك مادة (التانين) وهذه المادة الأخيرة موجودة بنسبة أكثر في الشاي وهي تعوق الهضم وأحياناً تتحد مع (الكافيين) في الشاي ويزول ضررهما . والشاي يحتوي على ضعف كمية (الكافيين) الموجودة في القهوة . من هذا نجد أن الإفراط الشديد في تناول الشاي والقهوة له أكبر الأثر في ضرر الجسم وأجهزته . فقد يحدث عنه أرق طول الليل . وشرب الشاي والقهوة بمقادير معتدلة ليس ضاراً بالصحة إلا في حالات الحساسية (للكافيين) أو الاصابة ببعض الأمراض العصبية وأمراض أخرى، أما الإفراط في شربهما فهو ضار في معظم الحالات .

ولو قللنا من كمية الشاي والقهوة التي نشربها يوميا وأضفنا بدلا عنهم : النعناع ــ الكوجراتي (الكركدي) ــ الدوش ــ خليط من الأعشاب المفيده. لكان أفضل لنا ولصحتنا .

ولا داعي هنا أن أوضح فوائد هذه البدائل فكلاً منا يعرف فوائدها الطيبه .

مشـــروب البيــرة

إن كثيراً من الشباب يزعمون أن هذا المشروب نقي ومفيد، وأنه يكسب الوجه حمرة وجمالا وينشط الجسم ويزيد من وزن شاربه ويكسبه الصحة والقوة، وأنه يخفف من وطأة الحر صيفاً .. فكذب من قال هذا ...

أن للبيرة رائحة غير مقبولة وطعماً ذا مرارة، وبتكرار تعاطي المشروبات الروحية بكثرة تصاب المعدة بالتمدد في الحجم والاضطراب في الهضم، ونتيجة للادمان تقل عمليات الهضم والامتصاص . وضرر آخر فإن مصانع البيرة تضيف عادة إلى البيرة مادة تسمى (حامض السالسيليك) بغرض حفظها من التعفن، وحامض (السالسيليك) هذا مضر للكلى ومهلك لها .

وينبغي علينا أن نعلم أنها مدره فعلا للبول ومطهرة للكلى ولكن ضررها على الجسم أكثر من نفعها . ويوجد بالبيرة مادة تسمى (الهوبلون) وهى التي تعطيها تلك النكهة والطعم المعروف ، وهذه المادة تضعف القوى الجنسية وهذا سبب كاف إذا عرفه شباب هذا الجيل .



الفصل الثالث

الرشاقة والموقف السلبي لها

الرشاقة معناها انسياب الحركة بحيث تتآزر جميع أجزاء الجسم الخارجية والداخلية في أداء الحركات المطلوبة . ولا شك أن الصحة العامة والحيوية والتدريب المتناسق عوامل متضامنة في تحقيق الرشاقة .

وشبابنا شأنه شأن أجيال الحضارة قد أفتقد الرشاقة بسبب ما تتطلبه الوظائف والعمليات الحضارية من تخصص حركي رتيب ومستمر لبعض أجزاء الجسم دون باقي الاجزاء الأخرى الكثيرة، فالطالب الذي يجلس طوال اليوم أو أغلبه ساكنا لا يأتي بحركة وقد ركز عينيه على أوراق كتبه يفقد بالضرورة رشاقة الحركة . وما يقال عن الطالب ينسحب أيضاً على جميع العاملين في الحياة . على كاتب الآلة الكاتبة وعلى موظف السنترال وعلى سائق السيارة بل وعلى المواطن أيا كان ، وقد حكمت الحضارة على الجميع باتباع خطوات معينة تحكم بالذبول على أجزاء معينة بالجسم ، ولا تستحث إلا عدداً محدوداً من العضلات في عزلة عن باقي أجزاء الجسم .

ولعل أكثر أعداء الرشاقة ضراوة هو الجلوس الطويل أو النوم المستمر أو بتعبير شامل الحصول على الراحة بالمفهوم الحضاري للكلمة . ذلك أن الرشاقة التي كانت متوافرة للإنسان البدائي إنما كانت نتيجة طبيعية وحتمية لمداومته على النشاط والحركة . فقد كان يقضي معظم وقته في المشي والجري والقفز . وكان جسمه نفسه

وظروف حياته تجعله على استعداد دائم لبذل المزيد من النشاط والحيوية . ولاشك أن الأخطار التي كانت تتربص بالإنسان ليل نهار لم تكن عامل تعقيد لحياته ، بل كانت عامل تنشيط لها . ذلك أن المقعدين والضعفاء والمتخاذلين لم يكن لهم وجود في تلك الحياة المتحفزة والمتيقظة . لقد كان الإنسان في ذلك الوقت كفؤاً لمجابهة الأخطار بما كان يتمتع به من لياقة جسمية رائعة وبما كان لديه من رشاقة في الحركات كانت تمكنه من الإفلات من العدو المتربص به .

وعلى الرغم من أن الآلة قد حلت محل الإنسان في كثير من الأحيان . وعلى الرغم من أن الحروب الحديثة لا تعتمد على العضلات في المقاتلة، فإننا نجد الشعوب المتقدمة تهتم بتحقيق الرشاقة لجنودها، اعتقاداً منها ــ وهو اعتقاد سديد ــ أنه مهما حلت الآلة محل الإنسان في الحرب ، فإن الجندي الجدير بالجندية يجب أن يكون انسيابي الحركات ، وأن يتمكن من الاتيان بالحركات المطلوبة في المواقف الحرجة بحيث يسبق أعداءه في مضمار الوعي . ويقول لنا الدارسون لشئون الحرب إن الحرب الحديثة ليست خلوا من المواقف التي تحتاج إلى مبادرات فردية وإلى رشاقة في الحركات وإلى سرعة في الممارسة وإلى حذف كل زيادة في التصرف.

فالحرب الحديثة وإن كانت تستعين بالآلات والتكنولوجيا، فإنها تتضمن كل ما كانت تتضمنه الحرب القديمة من إقدام وبسالة وجرأة بل وتلاحم فردي وجها لوجه مع العدو .

قال الله تعالى : ﴿ وَأَعِدُّوا لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ ﴾ الأنفال آية ٦٠

وحتى في السلم تحتل الرشاقة مكانة ممتازة في حياة الإنسان . ذلك أن العامل الرشيق يكون أكثر قوة وإنتاجية من العامل المفتقد للرشاقة . قال الله تعالى في كتابه الكريم : ﴿يَٰٓأَبَتِ ٱسۡتَـٔۡجِرۡهُۖ إِنَّ خَيۡرَ مَنِ ٱسۡتَـٔۡجَرۡتَ ٱلۡقَوِيُّ ٱلۡأَمِينُ﴾ القصص ٢٦ . أضف إلى هذا أن المجهود الذي يبذله الشخص الرشيق في أداء إحدى العمليات يكون أقل بكثير من المجهود الذي يبذله شخص آخر منعدم الرشاقة لأداء نفس العملية، ناهيك عن إحساس الرشيق بالسعادة وقد تركزت الاعين عليه بالإعجاب والتقدير لما يبديه من خفة ورشاقة .

وحيث أن الشباب يعتشق الرشاقة ، فإن الدول المتقدمة حاولت أن تجعل من رواد الشباب والمدرسين والممثلين والخطباء شخصيات متمتعة بالرشاقة، ومن ثم بالجاذبية حتى يكون تأثيرهم في الشاب أكبر وأعمق .

وفي مجالات التأثير في الرأي والإتجاهات لم يعد ما يقدم من معلومات أو أفكار هو وحده موضع الاهتمام ، بل وجه الاهتمام أيضاً إلى الرشاقة .

ويخطيء كثير من الكبار بنسيان رشاقتهم في غمرة الحياة . ذلك أن المشاغل وتركيز الانتباه على بعض المسائل كالمهنة وأداء المهام كثيراً ما يلهي الشخص عن كيانه وعن تجديد رشاقته . ولعل الإنسان الجدير بالإحترام هو ذلك الذي لا ينسى أن فقدان الرشاقة معناه فقدان ركن أساسي من شخصيته . وإذا كانت الحياة المتحضرة بما تزدحم به من مشاغل تعمل على فقدان كثير من فرص الرشاقة، فالواجب على الكبار ألا ينسوا أيضاً أنهم يجب أن يكونوا رشقاء في

حركاتهم حتى يتسنى لهم أداء أعمالهم على خير وجه ، وحتى يضمنوا لأنفسهم التأثير بعمق في الصغار والشباب . ولا شك أنك لا تستطيع أن تحض أبناءك وتلاميذك إذا كنت مدرساً على التمرس بالرشاقة وأنت أكثر الناس حاجة إلى مشية رشيقة وإلى وقفة معتدلة وإلى إبداء حركات رشيقة في كلامك .

والمؤسف أن نرى شبابنا لا يهتمون بالرشاقة، بل يهتمون فقط بمشاهدة الرشاقة في الآخرين . وشاهد ذلك أنك تجد المعجبين بأبطال الكرة كثيرين، ولكن القليلين من أولئك المعجبين من يهتم بتقليد البطل الذي ملأ عليه حياته وخياله، وصار يدافع عنه بكل جوارحه ، وكان احرى به مادام الإعجاب به قد سيطر عليه بهذا الشكل أن يقلده فيما حصل عليه من رشاقة في الحركة وفي الجري بدأب وراء الكرة . ولكن بالله مافائدة الإعجاب بأبطال الملاكمة والمصارعة وأنت جالس في مكانك لا تبدي حراكا إلا ذلك التصفيق وذلك التهليل اللذين ليس من ورائهما أي طائل ؟؟ إنه لغو من اللغو وباطل من الباطل وسخف من السخف أن نجد المشجعين لا يقلدون أبطالهم بل يتعصبون لهم تعصباً أعمى بلا فاعلية ولا اقتياد بما انتهجوه من سلوك .

الكــــرش

إن هذه الحالـة تضر بصحـة صاحبها وخـاصة في مستقبلــه . والفـــرد المصاب بهذه الحالـة أثنـاء مراحـل نموه تؤثـر عليــه تأثيراً ضاراً مثـل التــعب العضلي والعصبي، وربما اختـلت أيضاً الإفـرازات الداخليـة للمعـدة والأمعـاء مما يجعله قابلا للأمراض المعدية وتقلل من مناعته ضدها .

وهبـوط الأحشاء (الكــرش) إنما هو ضعــف وإسترخـــاء في عضلات الجدار البطنـي، فتهبـط تلك الأحشاء عن مواضعهـا الطبيعيـة لأسفـل وللأمـــام، وتتأثر بذلك أجهـزة البطـن والحوض . وقـد يكـون القـلب والرئتـان في مواضع غير طبيعية بسبب ضغط القفص الصدري، وبدون السنـد والمقاومـة الكافيـة من هذه العضلات تضغـط الأجهـزة الداخليـة على بعضهـا إلى أسفـل ــ فترهـــق أربطتها وعضلاتها فتسمح باسترخاء عضلات البطن وامتدادها أي تطول .

وبـذلك يصبـح الحجـاب الحاجـز مقيـداً في عمله والصدر في حالـة غير طبيعيـة، فيفقـد القـلب والرئتـان الأماكـن المناسبـــة، كما إنها تحدث له ضغطـــاً مبـاشراً على أعصابـه وأوعيتـه الدمويـة . وغالبـاً ما يصاحب هذه الحالـة القـوام الرديء والشعور بالتعب المزمن في عضلات الظهر وغيرها من المتاعب .

ولعلاج هذه الحالة إتبع التمرينات والنصائح الآتية :

١ ــ يجب أن تنظم مواعيد وجبات الطعام وأن تسرع بعلاج حالـة الإمساك أو السمنة إن وجدت .

٢ ــ حاول أن تبتعد عن نظام الوجبة الواحدة وهـي تلك العـادة التـي يلجـأ إليها البـعض حيث أنهم لا يتناولـون أفطارهـم ثم عنـد الغـذاء يتناولـــوا أضعاف ما يأكلون حيث أن الجوع شديد .

٣ ــ أحـرص على ترك الطعـام عنـد الإحساس (بتشحـط) البطـن ، لأن هذا يزيد في تمددهـا، مثـال بسيـط جداً على ذلك : إذا وضعت شيء قليـلاً في الكـيس الموجـود في البقـــالات هل يمكـــن أن تطويــــه كما كان ؟ بالطبع نعم .

أمـا إذا وضعت في هذا الكـيس شيء كثيرا زائـد عن طاقـة الكـيس فسوف يتمدد الكيس وربما يتهتك ولن تستطيع أن تطويه كما كان .

٤ ــ يجب أن تراعي عند السير عموما سواء في المنزل أو خارجه الآتي :
أن تكون الذقن للداخل .
الصدر والنظر للأمام .
البطن مشفوطة للداخل على قدر المستطاع .
تحريك الـذراعين من مفصل الكتـف مع ملاحظـة عدم التكلـف في المشية .

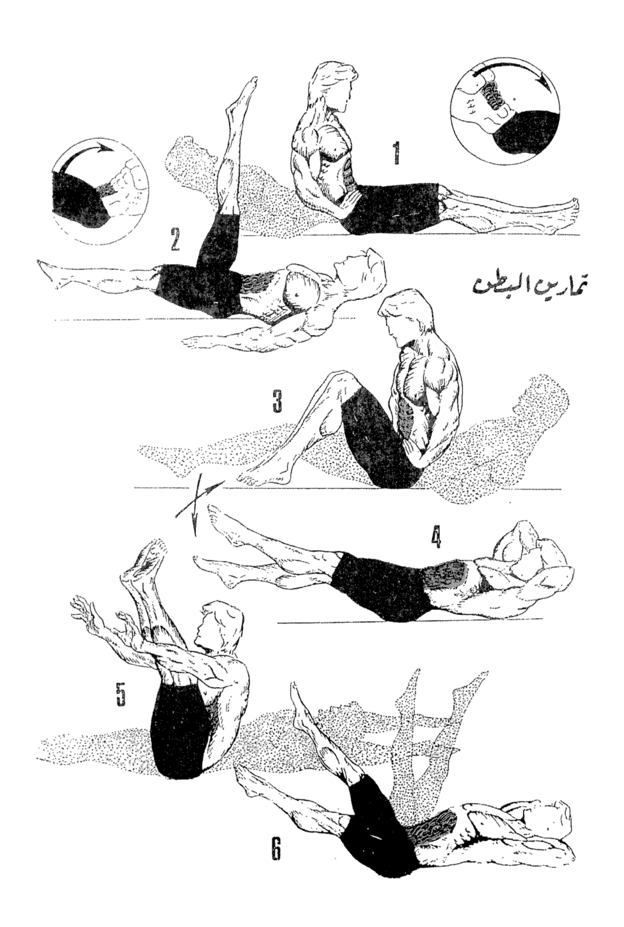
٥ ــ أن تقوي عضلات البطـن والظهـر والجانـبين معـا بالتمرينـات الآتيـة كل يوم لمدة ٥ دقائـق تزداد يومـاً بعـد يوم مع عدم الـوصول بالجسم إلى حد الإرهاق .

ولك عزيزي القـارىء طريقـة أداء التماريـن بهذه الصور الآتيـة ، ويقول المثل الصيني : («**صـورة واحـدة أفضـل من ألـف كلمـة**») . وهذه معظـم تمارين البطـن والظهـر والجانـبين ولـيس عليك أن تقـوم بأداءها كلها فإن عملت نصفهـا فهـو كاف ويعتبر في حد ذاتـه إنجاز، قال الله تعالى : ﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ البقـرة آيـة ٢٨٦ .

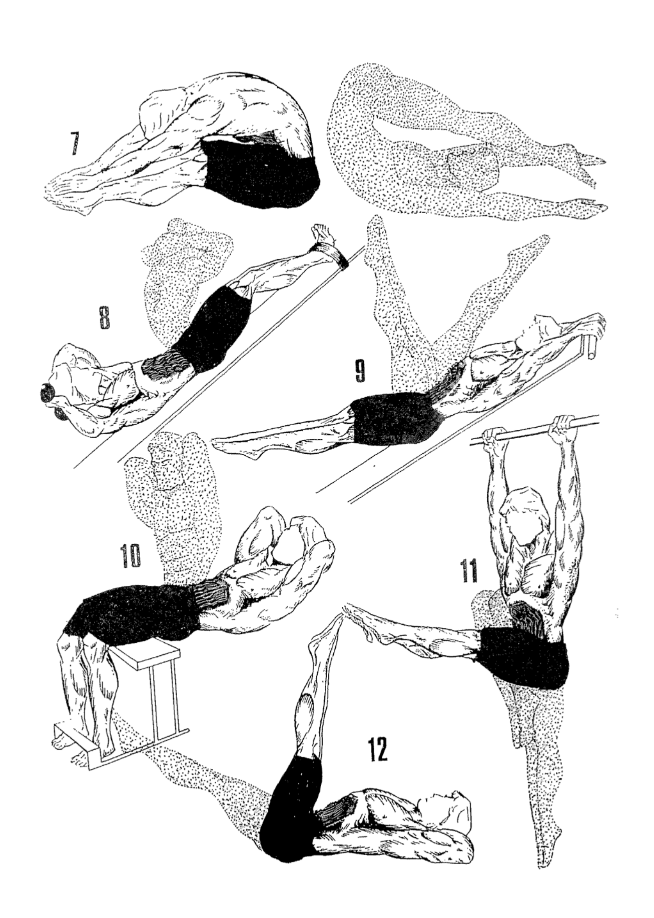
فأختر ما يناسبك منها فقط على حسب سنك ومقدرتك .

كما أن تماريـن الظهـر والجنـوب معهـا بعض الأثقـال فـيجب أن تكـون خفيفة جداً وإن أديتها بدون أوزان فلا توجد مشكلة . والله المستعان .

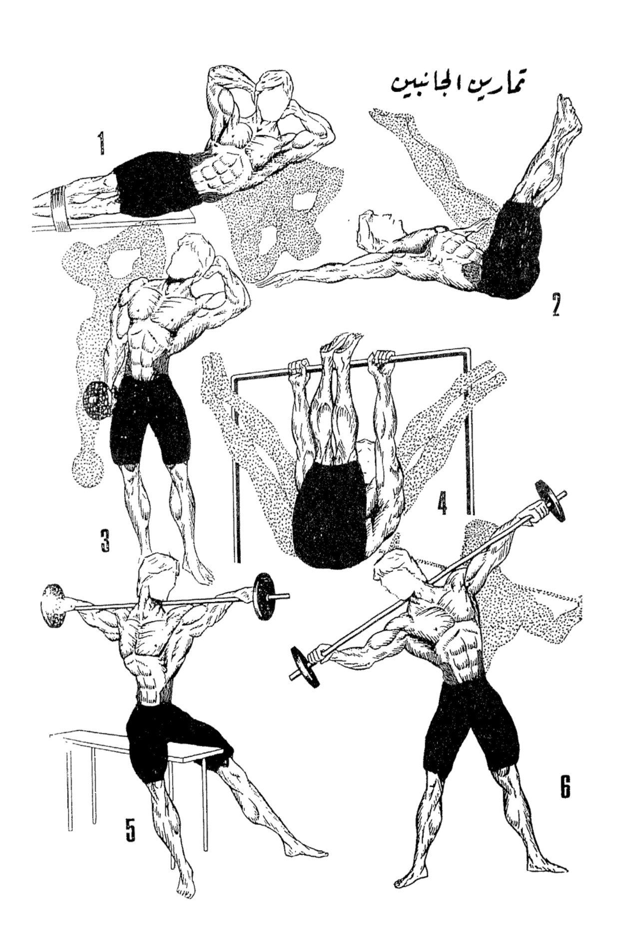
ولا تنسى بعد أداء هذه التمرينـات يجب عمـل عدة تمرينـات للتنـفس مثـل الوقوف ورفع الذراعين جانباً لأخـذ شهيـق عميـق من الأنـف مع شفـط البطـن للداخل ثم خفض الذراعين وإخراج الزفير من الفم .

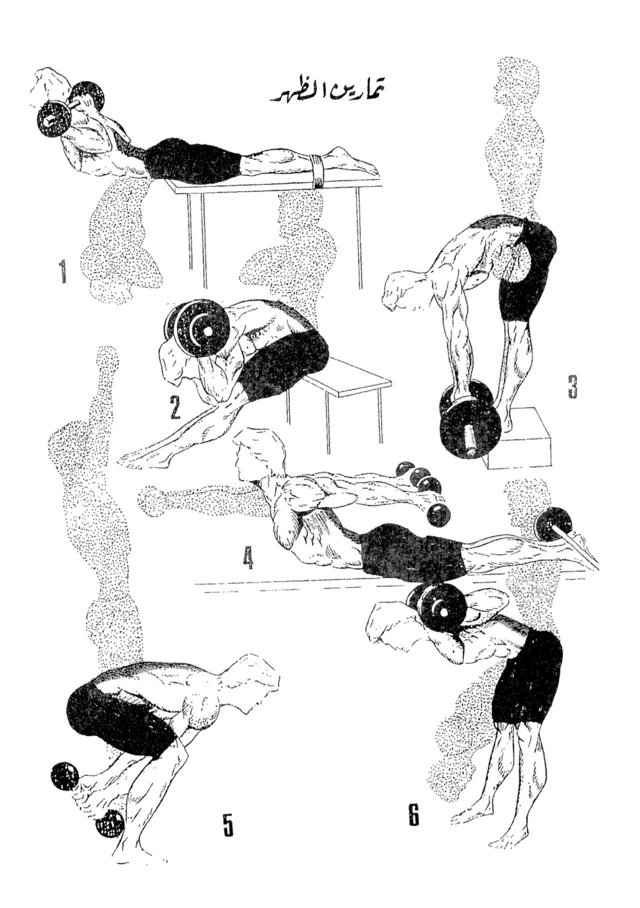


تمارين البطن
1
2
3
4
5
6



7
8
9
10
11
12


تمارين الجانبين
1
2
3
4
5
6


تمارين الظهر
1
2
3
4
5
6

بعض الطرق للتخلص من الجـوع

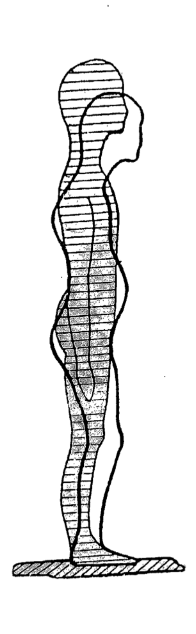
لكـي يتغلب الشخص البدين على الجوع عليــه أن يجعــل الغذاء كبيراً في الكمية قليـلا في السعـرات الحراريـة، فمثـلا أكل طبق كبير من السلطـة أو كميـة كبيرة من الخضروات المسلوقـــة تؤدي إلى إمتلاء المعـدة فيشعـر الشخص بالشبـع، ولكـن في الـوقت نفسه تكـون كَميـة السعـرات الحراريـة التـي يحصل عليها من هذا الغـذاء قليلـــة فلا تزيد من وزنه .

ومثال آخـر : قطعـة كبيرة من البطيـخ كميـة ما بها من السكـر تعـادل كميـة السكـر الموجـود في فنجـان شاى، ولكـن الأولى تسبب امتـلاء المعـدة أضعـاف الثانيـة وهكـذا . وقـد وجـد حديثـاً نوع من البسكويت الطبي مكون من مادة سليلوزية يؤدي أكلهـا إلى الإحساس بالشبع دون أن تؤدي إلى البدانة . وألبان قليلة الدسم ... الخ .

قوامك عنوان مظهرك

إن القوام الجيد السليم هو سر الجاذبية وعنوان شخصيتك، والقوام الجيد هو الاستخدام السليم الكامل للجسم، سواء في وقت الراحة أو أثناء الحركة، أو أثناء جلوسك على كرسي المكتب في العمل .

ووقفة الرجل ومشيته تدلان على شخصيته وقوته، فالرجل القوي السليم المعتز بنفسه (ليس المغرور فهناك فرق) الذي يتمتع بشخصية قوية متزنة يسير شامخ الرأس منتصب القامة رشيق الحركة، متحلي بالتواضع . أما الرجل الذي يظن أن الأقدار هى التي تتحكم في قوامه فإن وقفته ومشيته تدلان على تعاسة واضطرابه .



والصورة هنا تبين الفرق بين القوام الممشوق والقوام الغير طبيعي

والقوام الجيد ليس له علاقة بكونك قصيرا أو طويلا، ممتلئاً أو نحيفاً . فإذا لاحظت أن حركاتك رشيقة منتظمة قوية وأجهزة

جسمك الداخلية سليمة وأنك لا تتعب لأقل مجهود كما أنك تؤدي جميع أعمالك وحركاتك بسهولة ويسر دون تقيد، وجسمك معتدل حسن التكوين يتصف بالحيوية الكاملة وعضلاتك جيدة النمو ويظهر ذلك في حجمها وقوتها وقدرته على استخدامها في النشاط الملائم، فاطمئن على سلامة قوامك، أما إذا كنت تشكو سرعة التعب من أقل مجهود أو ضعف صحتك وخمولك وتشعر أن حركاتك متصلبة متخشبة مقيدة فأنت في حاجة ماسة إلى العناية بنفسك وبقوامك .

الـوزن المثـالي

كيف تعرف ما إذا كان وزنك مناسب مع طولك ؟؟

دائماً كقاعـدة عامه نطـرح مائـة من طول الشخص يظهـر لنـا وزنه المثـالي حتـى لو زاد من كيلـو إلى اثـنين كيلـوا على الرقـم المتبقـي من طولك فلا يوجد ضرر .

مثال على ذلك : لو كان طولك ١٧٠ سنتيمتـر فيـجب أن يكون وزنك المثلي ٧٠ كيلو .

في الحـركة بركـة

عدم الحركة .. الدائمة ستؤدي إلى زيادة وزنك ومن هنـا تبـدأ سلسلة طويلة من المتاعب هي :

١ ــ عدم إنتظام ضغط الدم ... ومتاعب في الدورة الدموية .

٢ ــ متاعب خلال أداء القلب لوظيفته .

٣ ــ أضطـراب في الجهـاز الهضمـي .. خصوصا المعـدة وأشيـاء أخرى سبق ذكرها .

إن الحركة والنشاط من أهم مظاهـر الحيـاة، والحركـة شيء يبـدأ قبل الميلاد وتستمر معنا حتى آخر لحظـات حياتنـا، وعـدم الحركـة أي السكـون يتساوى مع الموت إلى حد كبير، فأنت ترى الحشرة ساكنـة في مكانها بغير حراك فتعجب لها هل هي ميتة أم حية ترزق؟

وقد يدفعك العجب إلى أن تقذفها بحجر أو تلمسها بعصا فإذا دبت فيها الحركة والنشاط عرفت أن فيها حياة ، والحياة تقوم على الحركة والنشاط وليس هذا ينطبق على عضلات الجسم فقط بل على الاجهزة التي تقوم بوظائفه الحيوية، فالقلب مثلا يتحرك ليدفع الدم إلى أجزاء الجسم المختلفة، والمعدة تتحرك لتهضم الطعام والأمعاء تنقبض لتقذف الفضلات الزائدة خارج لجسم، وهكذا بقية أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة .

لهذا كانت سلامة عضلات الجسم وقوتها من أولى علامات الصحة والقوة، فالإنسان بطبيعته مخلوق عضلي إذا استسلم للسكون وترك عضلاته دون حركة ونشاط ضعفت وتراخت،ولم يقلل هذا من قوته فحسب بل يضعف أجزاء جسمه وأجهزته الحيوية . فالطفل تنمو أعضاؤه بالغذاء عن طريق الحركة والنشاط حتى إذا ما قويت عضلات الساقين والعضلات المادة للظهر إنتصب على قدميه وبدأ يتحرك ليبحث عن نشاطه الجديد .

من هذا كله يتضح لنا أن الحركة والنشاط لازمان للحياة والصحة كل اللزوم ، والتراخي والسكون معناه الضعف، ضعف العضلات والدورة الدموية وكذلك قوى الجسم الحيوية التي تجتمع فيما نسميه بالحياة ..


الفصل الرابع

عضـلاتنـا

إن جسم الإنسان يفـوق في تعقيـده روائـع المخترعـات البشريـة الحديثة ولذلك فبعض أسراره استعصت على أنبـغ العلمـاء إلى الآن .. قال الله تعالى : ﴿ فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ مِمَّ خُلِقَ ﴾ سورة الطارق آية ٥ .

إن حوالي نصف الجسم الإنساني تقريبـا مكـون من الـعضلات فالإنسان العادي البالغ يحمل حوالي ٤٣٪ من وزنه .

وتلعب العضلات من المهـد إلى اللحـد دوراً هامـاً في كل ما يقوم به الإنسان من أعمال ، فهـي التـي تدفـع بنـا إلى هذه الدنيـا منـذ الولادة ... عندما يقذف الرحـم بالمولـود إلى نور الحيـاة بعـد أن يقضي فيه تسعة أشهـر .. وعضلات الجسم هي التـي تمدنـا بالحرارة الداخليـة اللازمة، والعضلات هي التي تدفع بالطعام عبر القنـاة الهضميـة ، وهـي التي تمتص الهواء وتدفعه داخل الرئتين ... الخ .

وأهم عضلة موجودة في أجسامنا هي عضلة القلب ؟

وهـو عضو عجيب عبـارة عن عضلـة قويـة قادرة على القيـام بمقـدار هائـل عظيم من العمـل . وللدلالـة على قوة القـلب يكفـي أن نعلم أن أصبع الإنسان يتـعب إذا تحرك بإستمـرار لبضع دقائـق معينـة . أمـا القـلب فلا يشكـو التـعب بل يظـل ينـبض طوال الحيـاة . ويبلـغ مجموع عدد نبضات القلب في حياة إنسان قضى سبعين سنـة على قيـد الحيـاة حوالى الـفين وخمسمائـة مليـون نبضة كما أن الـدم الـذي يدفعـه قلب مثـل هذا الإنسان طيلـة هذه المدة يكفـي بحيرة قطرهـا الـف وثمانمائة قدم وعمقها خمسة أقدام .

والعضلات عبارة عن الآت عظيمة التركيب لها القدرة على تحويل المواد الكيميائية (الطعام) إلى طاقة ميكانيكية (العمل) .

وتأتي الحضارة في إحلال الأدوات والآلات محل الإنسان بل بالمعنى الصحيح محل عضلاته وإن كانت تبدو مهتمة براحته ورفاهيته، فلا نفرح لذلك لأنه الطريق إلى الكسل والخمول وقد كان رسول الله ﷺ يستعيذ من الكسل في بعض دعاءه .

والإنسان عندما كان يناضل للبقاء بعضلاته، فإن تلك العضلات كانت ضخمه وكانت مفتولة وكان جسم الإنسان مفعماً بالقوة، وكانت كل قطعة منه هادرة بالدماء التي تتدفق في شرايينه . وكان الشخص مستعداً لبذل المجهود ليل نهار.

ولكن الإنسان الحديث اليوم يقضي جل وقته في التفكير لقد أصبح كائنا عقلانيا فقط، لا كائنا عضلياً . والتربية التي تتمسك بها الحضارة المعاصرة الآن هي تربية لا تكاد تأخذ في اعتبارها تربية الأجسام . بل تصب جل إهتمامها على تربية العقول، بل تربية الذاكرة أو حشدها بتعبير أدق بالمعلومات فقط .

وحتى لو قلنا أن التربية البدنية موجودة في عصرنا هذا هي تحوم حول فئة من المجتمع هم الرياضيون وأيضاً لا نعني التربية التقليدية فقط بل نريد تربية بيولوجيه طبيعيه في مواقف حيه كتلك التي كان يحياها الإنسان البدائي أو رجل الريف .

لأننا لو نظرنا ما نحظى به اليوم من إهتمامات كبيرة من

حكومتنا الرشيدة والقائمين على الرياضة في مملكتنا الحبيبة وعلى رأسهم **أمير الشباب الأمير فيصل بن فهد** لأدركنا أنه لا توجد لنا مشكلة لأن النوادي الرياضية وبيوت الشباب قد ملأت مدن مملكتنا من شرقها لغربها وشمالاها لجنوبها فيمكن أن نعوض عدم الحركة بممارسة رياضات خفيفة في النوادي. ولم تكن التربية البدائية الفطرية بحاجة إلى الإهتمام بالتمرينات الرياضية التي يعكف على رسمها مصممون . بل كانت الرياضة تتم في أحضان واقع الحياة نفسها . كان الإنسان البدائي يحرك كل عضو بجسمه صغيراً أو كبيراً . كان يجابه الطبيعة يعاركها ويصارعها فكان عليه أن يصرعها أو كانت هي تصرعه وتقضي عليه . وكانت المحصلة النهائية هي تلك العضلات المفتولة والقوام الممشوق الصلب وما كان يتبع ذلك من عزيمة قعساء[1] وهمة لا تفل [2].

إن ما يهون علينا خطر الكارثة العضلية التي تردينا فيها . أننا لم نشاهد ما كان عليه حال أجدادنا من قوة عضلية عظيمة، ولكن لعلك تتخيل كيف كان حال أولئك الأجداد وأنت تزور مدائن صالح مثلا أو أي آثار موجودة في جزيرتنا العربية .

ونظرة المجتمع إلى الناس وتقديرهم لقيمة كل واحد منهم، لا تضع العامل العضلي إلا في المقام الأدنى، بينما تجعل العوامل العقلية والاقتصادية والاجتماعية في المقام الأول .

---

(١) قعساء : ثابت .

(٢) لا تفل : لا تخدش .

ولكـن من النتائـج التـي ترتـبت على هذه الفلسفـات المنـــاقضة لشرائع الطبيعة، الوهن والذبول وضمور العضلات . وبعد الإنسان عن واقعه الطبيعي بإقترابه من واقعه الحضاري . وخطـر الحضارة الإنسانيـة على الإنسان في أنها تقـوم بنزعـه باستمـرار وبـدأب وإلحاح من بيئتـــه الحقيقيـة وبضمـه إلى بيئـة صناعيـة غريبـة عنـــه . وأكثر من هذا فإنها تعمـل على تجريـده من أسلحتـه الطبيعيـة وتجعـل منـه باستمـرار كائنـــا حضاريا مسلوب القوة ضامر الجسم .

ومهمـــا وصلت قوة الإنسان بتكنولوجيتـــه وحضارتـــه . فإن الحسرة لابد أن تلـم بقلبـه وتـعصر نياطـه ، فيأخـذه في الحنين إلى ما كان يتمتع به الأجداد من عضلات مفتولة وقوة ونشاط وصحـة خاليـة من العلـل وكـثيراً ما نرى من يعمـل له حوشاً أو يشتـري بستانـا بغيـة التنزه فيه وقضاء أيام العطلـة فيـه حيث يمارس أعمـال بدائيـة فيـه بيـده وبقوة عضلاته بعيداً عن جو المدينة .

قال رسول الله ﷺ : [**المؤمـــن القـــوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وكلهما خير**] [1] .

---

(١) أخرجه مسلم في باب القدر ص٣٤ وابن ماجه في المقدمه ص١٠ وفي باب الزهد ص ١٤ .

قليلاً من الرياضة

رياضة المشي :

رياضة سهلة وبسيطة وغير مكلفة مادياً ولكل الأعمار، وإذا نظرنا إلى فوائدها فإنها كثيرة جداً ؟؟

فهي مفيدة للقلب والدورة الدموية وتعطي الجسم قوة على مواجهة أي عمل بكفاءة وتحمل المجهود . والرئتان أيضاً تزيد في الإتساع والقوة والدم يصل بمقدار أكبر للأوعية الدموية الموجودة في الأطراف . وهى وقاية مضمونة من الذبحة الصدرية وتحد أيضاً من متاعب الربو .

والمشي أيضاً يساعد على الاسترخاء العصبي والعضلي حتى المهارة في العمل يمكن أن تزداد إذا تخللت فترات العمل الطويل على كرسي المكتب إستراحة يقضيها الإنسان في رياضة المشي .

وفي أثناء الحمل عند السيدات ينصح كثيراً من الأطباء بالمشي حتى يساعد ذلك على هبوط الحنين إلى الحوض كما أن كفاءة عضلات الحوض تزداد وبذلك يؤدي المشي وخصوصاً في الشهور الأخيرة من الحمل إلى ولادة مريحة وسهلة .

ونقول لمن هم حريصون على الشباب الدائم أن رياضة المشي تؤخر حدوث الشيخوخة عند الإنسان الذي يزاوله باستمرار ... فالمشي يعطيك شبابا وحيوية أطول، **لأنه من الحقائق العلمية الثابتة تقول : «أن العضو الذي يعمل تزيد كفاءته، وأن العضو الخامل في الجسم تقل كفاءته»** .

إن الذين لا يزاولون رياضة أو لا يتحركون إلا قليلا جداً يمكن تمييزهم بقوامهم الخاطيء كما سبق وأن ذكرناه في (قوامك عنوان مظهرك) .

حتى الجهاز العصبي وقدرته .. نجد أن المشي دواء له فالمفروض أن المشي يزيد من المهارات الحركية المختلفة وكذلك يزيد من التوافق العصبي العضلي العام .

فالذي يحرك العضلة إشارة تصلها من الجهاز العصبي ومعنى وجود توافق بين الجهاز العصبي والعضلات هو ارتفاع مستوى المهارة (لأن الحركة تكون أدق) ! بل ينعكس تأثير المشي على زيادة الإنتباه الذهني . وهكذا يكون الإنسان أكثر قدرة على حل مشاكل اليوم ، زاوية أخرى يمكن أن تنظر من خلالها إلى المشي على أنه دواء مفيد للهموم والمشاكل اليومية .

إنه يبعد عن الذهن المشاكل الخاصة أو العامة، خاصة إذا كان الشخص الذي يزاول رياضة المشي متقدما في السن .

وهكذا نجد أن المشي دواء مفيد لكثير من الأمراض الجسمية والنفسية .

ماذا نستفيد من المشي :

الفوائد التي تحصل عليها من رياضة المشي ليست ثابتة ونهائية إذا ما أتبعت بعض النصائح في هذه الرياضة الظريفة الممتعة .

إن الحصول على الفائدة يحتم الاستمرار في القيام بهذه الرياضة .. تدريجياً ثم تزيد لأن ممارستها بطريقة عشوائية قد يعود

علـــيك بالضرر وبخاصة إذا قام بها شخص لم يتعـــــود على بذل المجهود العضلي .

ويجب عليك الاستمرار فيها لا أن تمشي مرة في الشهر فقـــط ونقـول كفاية !! ويجب أن يكـون صدرك وأنت تمشي معتـدلا . وأن يكون تنفسك منتظماً ، وأن تكون خطواتك واسعة . **حتى نقتدي أيضاً برسولنا الكريم ﷺ حيث كان يمشي مشيتاً ثابتــه معتدلــه توحـــي لك باستعداد هذا الشخص لأي طارىء** ؟ لا أن تمشي وأنت تارك رجلـــيك تسحبك ويـديك مرتخيـة على جنـوبك ورأسك مائـلاً . فبهذه الطريقـة لن تحصل على فائدة لو مشيت يومياً .

ونضيـف أيضاً على ذلك يجب أن تكـون معـــدتك غير ممتلئـة بالطعـام لأن الـدورة الدمويـــة تكـــون نشطـــة في منطقـــة الجهـــاز الهضمـي ... فالمشي أثنـاء هذه الحالـة قد يضر ولا يفيـد ... ويمكـــن ممارسة رياضة المشي في الفجر أو بعد الإفطـار .. أو بعـد تنـاول الغـذاء بساعتين تقريباً، أو قبل النوم فأختر لك الموعد المناسب .

ومما يجدر الإشارة إليه المدة التي يمشي فيها الشخص :

فابلنسبة للشخص القـوي البنيـة الخالي من الأمـراض فإن عمليـة المشي بالنسبة له تكون غير محدودة، ولـيس هنـاك أي ضرر عليـه مهمـا أطال ... أما من هم كبـار في السن وممن يعانـون من أمـراض فبمجـرد أن يبدأ في الشعـور بالتـعب يجب أن يتوقـف عن السير ويجد أن مقـدار ما يمشيه دون تعب يزداد كل يوم عن سابقه بالإستمرار .

وأخيراً يجب علـــيك عنـــد ممارسة ريـــاضة المشي لبس حذاء مستـوي مع الأرض أو (حـذاء طبـي) ويكـون طريـــا بحيث لا يؤذي

الأصابع .

رياضة الجري :

وهي أيضاً من الرياضات المفيدة في إنقاص الوزن ..؟

ولكن يجب أن تجري وأنت في حالة إرتخاء كامل لعضلاتك . ولا يجب أن تكون مشدود الأعصاب . هنا يجب أن يكون الجري ببطء واجعل خطواتك متوافقة مع إيقاع معين . ردده في سرك . قل لنفسك مثلا وأنت تجري واحد .. اثنين .. واحد .. اثنين .. على أن تتوافق حركة ساقيك مع هذا العد .

ركوب الدراجات : (الثابته أو المتحركه) :

إنها رياضة مفيدة وممارستها ثلاث مرات كل اسبوع من نصف ساعة إلى ساعة تعمل فائدة لاسيما أنها لا تأخذ فراغاً كبيراً في البيت هذا إذا كانت من الثابتة .

نط الحبل :

أما نط الحبل فإنها من أنواع الرياضة المفيدة لجسم أي شخص ، فهي تحرك كل عضلات الجسم تقريباً ولا ينصح بممارستها لمن هم تعدوا الأربعين .

وهى عادة كانت تمارس من قبل الأطفال في الأحياء الشعبية القديمة سابقاً ، ونط الحبل لمدة عشر دقائق يومياً من أنواع الرياضة المفيدة .

حتى لا تصير الرياضة خطر على صحتك :

إذا أحسست بالنهجــان ، وسمعت ضربــات قلــبك تزداد في عنف وسرعة . أو شعرت بغثيان ، أو إغمـاء . فلـيس معنـى ذلك أنك لا تصلح للرياضة ، ولكن عليك عمل الآتي :

١ ــ آسترخـي بعض الـوقت ثم عاود التمارين مرة ثانيـة بالتـدريج ، هذا إن هدأت حالـتك وإن لم تهدأ فتوقـف عن التماريـــن فوراً ذلك اليوم .

٢ ــ لا تمارس الرياضة بعد الأكل ومعدتك ممتلئة .

٣ ــ لا تمارس الرياضة وأنت مرهق نفسياً أو جسمانياً .

حمامات البخار .. التدليك الساونا .. أجهزة الذبذبة

كل هذه الوسائل ليس لها فعالية تذكر في التخـلص من السمنـة الزائـدة ولكـن ربما قد تفقـدك بعض من كميـات المياه الموجـــودة في جسمك، فلا تشغل نفسك بها واهتم بالأساسيات .

التـدخـين

التدخين عادة تتمـلك الإنسان كما تتملكـه بعض العـادات الضارة حتى ولو كان بشكل معتدل ، فالتـدخين يضعـف قوة مقاومـة الإنسان للأمراض ويؤثـر تأثيراً مباشراً في جهاز التنـفس وخـاصة أعصاب الفـم والأنـف والحلق . أما من ناحية قوة الإحتمال والمهارة الرياضية فيظهر التعب واضحاً جلياً عقب كل مجهود يؤديه .

ويحتوي التبـغ على مادة تعـرف (بالنيكـوتين) فنقطـة مركـزه واحـدة توضع منـه على لسان خروف أو فوق جلـد أرنب في مكـان أزيل منه الشعر تكفي لأن تقتلهم .

وقد ثبت علمياً أن تدخين السيدة الحامل يزيد من سرعة النبض عند الجنين ، وقد وجد أن أربـع أوقيات من لبـن الثـدي عنـد أمهـات يدخن ما بين ٦ أو ٧ سيجارات في اليـوم تحتـوي على نيكـوتين يكفـي لقتل ضفدع !!!

والتـدخين من أسبـاب عدم القابليـة للطعـام وذلك نتيجـة الإلتهابات المزمنـة التـي يسببها للمعـدة ولهذه الأجهـزة، وقـد يأخذهـا بعض الناس علاجـا للسمنـة لأن الشهيـة تنصد عن الأكل وهـذا خطـأ كبير ، والتدخين سبب رئيسي لمرض السرطـان وإنـتشار مرض سرطـان الرئة والحلق في البـلاد الأجنبيـة نتيجـة لاستمـرار عادة التـدخين عافانـا الله .

ويتضح من ذلك أن التدخين له أثـره المبـاشر على تلك الأجهـزة مما يؤثر على إنتاج الفـرد الشخصي وكفايتـه البدنيـة . فيـجب الإمتنـاع

عن هذه العـادة السيئـة حتـى ولـو كانت بشكـــل معتـــدل لما فيها من أضرار صحية ومادية وإجتماعية، والاقلاع عن تلك العادة السيئـة راجـع إلى قوة الإرادة والشخصيـة . قال تعـالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَنفُسَكُمْ﴾ النساء آيه ٢٩ .

أريد أن أنزل وزني في شهر ؟!

يعتقد كثيراً من الناس بأنهم قادرون على التخلص من وزنهم الذي قد يزيد عن التسعين كيلوا مثلا في شهر واحد ويشد جسمه أيضاً ويصبح شكله جميل وبسرعة .!! إعتقاد خاطيء جداً لأن الطاقة أو الدهون التي قد تجمعت في جسمه ليست مولد يوم أو شهر أو شهرين أو سنة بل سنين فمنطقياً كيف يحرق هذه الدهون التي تكونت منذ سنوات في مدة وجيزة جداً ؟؟ وحتى لو وجد مع تطور العلم وسائل وحلول تنادى بها بعض مراكز التخسيس واللياقة والمهتمين في هذا الحقل . فهل ترى أن ذلك سوف لا يترك سلبيات خطيرة على الجسم رغم ما أثبت علمياً بأن التخسيس المفاجيء وإنقاص الوزن بقدر كبير في وقت قصير يضر بصحة الإنسان كثيراً وبأجهزة جسمه ويجعله معرضاً للأمراض المختلفة .

أنا لا أسرف في تناول الطعام ومع ذلك فأنا سمين لماذا ؟

إذ حللنا حالته لوجدنا أنه يقبل على أكل أنواع معينة من أطعمة ما بين الوجبات هي (بعض من الحلويات وقليلاً من الشيكولاته المحشوة بالمكسرات وبجانبها البيبسي والسفن آب) وقد سبق وأن أشرنا إلى ضررها رغم أنه لا يسرف في أكله في الوجبات الرئيسية (الفطور ــ الغذاء ــ العشاء) .

لماذا يميل الناس إلى البدانة بعد الزواج ؟

هذه الملاحظة يقرها كثيرون ونشاهدها كثيراً في مجتمعنا . الواقع أن وجهة نظر بعض الناس إذا أكل كثيراً لدرجة التخمة سوف تزيد من قدراته الجنسية وتعوض له الطاقة المفقودة، ثبت علمياً بأن النحافة الشديدة والسمنة الشديدة قد تؤدي إلى العقم (ونحن أمةً وسطا) .

كنت ألعب رياضة وقد تركتها وهى الآن تركتني وأصبح جسمي سميناً مترهلاً ليتني لم أمارسها ؟!

نسمع هذه العبارات كثيراً ما يرددها بعض الرياضيين القدامى وأتعجب لما يقولونه بصفة أنهم رياضيون، هل بهذه الكلمات تعلق أخطاءك على ممارسة الرياضة وتشوه صورة الرياضة في أعين الناس الذين يريدون ممارستها ؟ نعم لأنك لو إتبعت الطرق السليمة لما زاد وزنك وأصبحت سميناً وما قلت ذلك .

عند ممارسة الرياضة وبالذات فترة طويلة من الزمن يكون الجسم في أوج حيويته ونشاطه وتكون أجهزته تعمل بقوة فتحتاج إلى طاقة كبيرة كي تواجه هذا المجهود الحركي والذهني فشيء طبيعي أن يبقى الجسم في توازن بين ما يبذله من مجهود وبين كمية الطعام الذي يتناولها الشخص حتى لو كانت كبيرة ، ولكن عندما يتوقف أي شخص عن الرياضة فيجب أن يقلل كمية الطعام التي كان يتناولها من قبل حتى لو واجهته صعوبة في البداية نظراً لتعوده على تناول كمية كبيرة من الأكل ونظراً لشهيته المفتوحة للطعام .

لأنه إذا أستمر على نفس الكمية ونفس الشراهة في أكله بعد توقفه عن التمارين وقلة حركته وقل مجهوده الذي يبذله خلال اليوم فسوف يكون فائض في الطعام أي فائض في الطاقة وحين إذن لا يجد الجسم إلا أن يخزن هذه الطاقة في أول مكانين يتم تخزين الطاقة الزائدة عند الإنسان فيها ألا وهما الردفين والبطن وإذا زادت كمية الطاقة التي تخزن بطريقة دهون في الجسم تظهر أيضاً في الصدر والأرجل والأيدي .

وبعد هذا نجد الرياضة ليست لها ذنب وإنما الشخص الذي لم يتبع النظام في أكله وأعطى نفسه هواها فكل بقدر ما تعمل وتحرك لكي تحظى بالتوازن .

أمارس رياضة منذ فترة ولم ينقص وزني ما السبب ؟

من قال لك أن الرياضة وحدها تنقص وزنك ؟؟ بل العكس !! ممكن أن تزيد وزنك لأنك عند ممارستك للرياضة سوف تنشط أجهزة جسمك وسوف تفتح شهيتك للأكل وسوف يزيد وزنك على ما هو عليه . فالرياضة عادة لا تفيد إلا إذ قللت من الطعام ، فالسير لمسافة ٥ كليوا مترات يحرق سعرات حرارية توازي ثلث رغيف خبز فقط .

فالتقليل من الأكل أهم شيء وبعده الرياضة ؟ مثالاً على ذلك نفرض أن وزنك ٨٠ كيلو جرام وبدأت الرياضة وكل يوم مثلا تفقد من السعرات ٥٠٠ سعره حرارية وتأتي في خلال اليوم تعوضها بأكلك الزائد عن حاجتك يومياً ويفوق الـ ٥٠٠ سعره التي فقدتها فأنت لم تعمل شيء !! إذن قلل من الأكل ومارس الرياضة حتى تصل

إلى وزنك الطبيعي الذي أشرنا إليه في (الوزن المثالي) وعند إذن أعتدل في الأكل فلا توجد بعد ذلك مشكلة .

نصـــائح مفـــيدة

١ ــ إذا كان جسمك رشيقــاً بدون سمنـــه ولا كرش، وعمـــلك ميـداني كثير الحركـة والـنشاط فلا داعـي للريـاضة ؟؟ ولكـن بشرط ضع نصب عينيك ما قاله رسولنا الكـريم ﷺ وأنت لا ترى السمنة طيلة حياتك .

٢ ــ إنقـاص الـــوزن يحتـــاج إلى وقت وعـــزيمة وإرادة ويجب على الإنسان أن لا يتعجل في إنقاص وزنه مرة واحدة .

٣ ــ إذا لم تقـدر أن تتحكـم في شهيـتك عنـد الأكل وقـد تستـرسل في أكلـك وأنت لا تدري فيمكـن أن تضع في صحن الكميـة المناسبة لك وتأكلها وهذه من أفضل الطرق المجربة عملياً .

٤ ــ إنقـاص الـوزن لا يعنـي الحرمـان من الطعـام ولكـن هو تنـظيم تناول الطعام وإتباع عادات غذائية مفيدة للجسم تضمن تنـاول غذاء متـوازن يحتـوي على جميـع العنـاصر الأساسيـة للغـذاء كما أشرنـا فيمـا سبـق ، ثم ويعـود الإنسان نفسه على هذا النظـــام حتى يصبح أسلوب في حياته .

٥ ــ لا تجعـل طعـامك نوع من التسليـة ولا عادة مثـل العـادات في وقت محدد تأكل حتى ولو لم تكن جوعان .

٦ ــ حاول أن تنتقي الأكل الطازج .

٧ ــ لا تستعمل السيارة إلا للأماكن البعيدة دع رجليك تعمل ففـي الحركة بركة .

٨ ــ لا تحاول أن تتناول أي شيء بين الوجبـات وعلى ذلك فسوف

تعتاد المعدة على استقبال الطعام في أوقات معينة وبالتالي سوف لا تشعر بالجوع إلا وقت تناول وجبتك .

٩ ــ حاول أن تتخلص من جميع أنواع الدهون العالقة باللحوم .

١٠ــ إذا تناولت الشاي والقهوة تناولهما بقليل من السكر العادي أو بالمحليات الصناعية أو بدون .

الخلاصة

نلخص ما قلناه هو : أن المبدأ الأساسي في علاج جميع حالات البدانة هو الإقلال من كمية الطعام التي يتناولها الفرد يومياً . إضافه إلى الرياضة .

وهكذا يجب أن تكون كمية الطعام أقل قليلاً مما يحتاجه الجسم على أن يحتوي الطعام على جميع العناصر الغذائية الرئيسية . بكميات تقل عن مثيلاتها في الغذاء العادي خصوصاً المواد الدهنية .

أما المواد البروتينية في هذا الغذاء فيجب أن تكون كافية .

ونحذر كل الحذر من تناول أي أدوية من التي يقبل عليها الناس بدون أي استشارة طبية، ومنطقياً لو كان يوجد دواء تأخذه اليوم يجعلك اليوم الثاني رجلا رشيقاً لانتهت المشكلة وما أحتار علماء التغذية والتخسيس في وضع البرامج وإبتكار الوسائل الناجحة للتخلص من السمنة .

وصحيح أن بعضها قد يفيد في إنقاص الوزن . ولكنها أيضاً تدمر الجسم .

فلك الخيار أخي المسلم ...

كما ننصح هنا بعدم المبالغة في قلة الطعام رغبة في الوصول إلى الوزن المثالي سريعاً بل يجب ألا تزيد كمية النقص عن ٣ كيلو جرامات شهريا حتى لا يصاب المرء بضعف صحي أو تهدل البشرة وتظهر الغضون .

ونختم كلامنـــا بما روى عن رسول الله ﷺ وهـى قاعـدة من قواعـد الرجيم : [نحن قوما لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع] (١) .

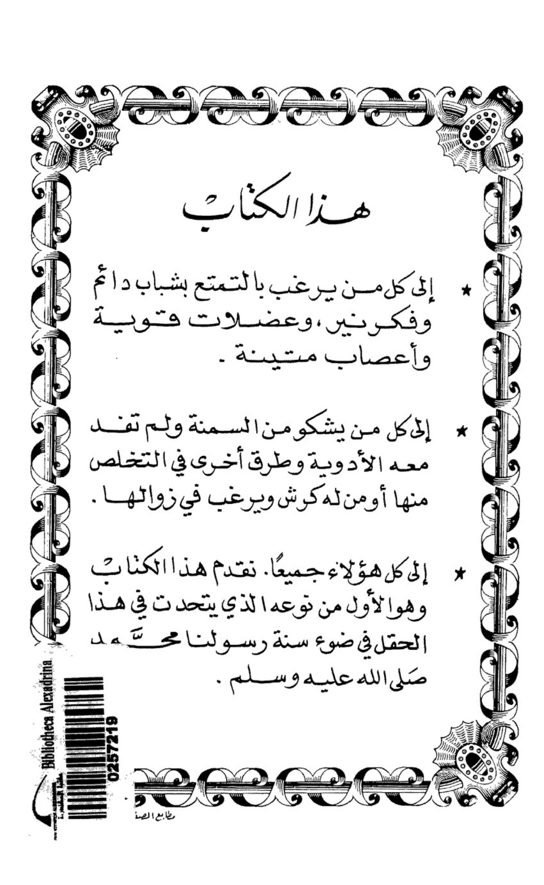
وصلى الله على سيدنـا محمـد ﷺ وآخـر دعوانـا أن الحمـــد لله رب العالمـــين .



(١) ينسب هذا الحديث للرسول ولكن في حدود إطلاعي لم أعثر على سند له ولكن قد ورد في معناه أحاديث مقبولة والله أعلم .

فهرس الموضوعات


مطابع الصفا
مطابع الصفا مكة المكرمة ـ ٥٥٦٢٨١٠



هذا الكتاب

★ إلى كل من يرغب بالتمتع بشباب دائم وفكر نير، وعضلات قوية وأعصاب متينة .

★ إلى كل من يشكو من السمنة ولم تفد معه الأدوية وطرق أخرى في التخلص منها أو من له كرش ويرغب في زوالها .

★ إلى كل هؤلاء جميعًا. نقدم هذا الكتاب وهو الأول من نوعه الذي يتحدث في هذا الحقل في ضوء سنة رسولنا محمد صلى الله عليه وسلم .

مطابع الصف